

◇ 予防接種（ワクチン）は大切な命を守るものです。

車に乗るとシートベルトをするのは、本当の危険に遭遇するか分からなくても、その危険から身を守る為です。ワクチンも同じ事です。ワクチンを打たなくても感染症にはかからないかもしれませんが、でも、ワクチンを接種して抗体を持っていれば、本当に感染症のリスクに遭遇した時、私たちの身を守ってくれます。それが『ワクチン（予防接種）』であり、目に見えない「効果」なのです。私たちは、今まで接種したワクチンという目に見えない「効果」によって病気から守られてきました。

生後2ヶ月を過ぎると母から貰った抗体（免疫）が減少し、様々な感染症にかかり始めます。肺炎球菌やヒブ（インフルエンザb型、Hib）による細菌性髄膜炎の発症が2~3ヶ月児から見られるのは、このためです。



◇ 制度【法律上の区分が有るだけです】の違い

※病気の重さに違いは有りません。よって、ワクチンが有る感染症は接種する必要があります。

定期接種とは・・・原則、無料で受けられるが、規定の年齢を過ぎると有料になります。

任意接種とは・・・有料で受ける予防接種。医療機関によって費用は異なります。

任意ではあるものの、保育園などの集団生活に入る子には接種の検討をした方が良い。

◇ ワクチンの種類

生ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> ①生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたものを接種する事によって、その病気にかかった場合と同じ様に免疫をつけようとするもの。 ②毒性を弱めた細菌やワクチンが体内で増殖して免疫を高めていくので、接種の回数は少なく済みますが、十分な免疫が出来るまで約1ヶ月かかります。 ③他の予防接種をする場合は4週間空けます。 ④毒性を弱めたといっても細菌やウイルスをそのまま接種する事から、接種によって本当に、その病気になってしまうと思う人もいますが、軽い症状が現れる程度です。
不活化ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> ①細菌やウイルスを殺して毒性を無くし、免疫をつけるのに必要な成分を取り出してワクチン化したもの。 ②体内で細菌やウイルスは増殖しない為、十分な免疫をつけるために複数回の接種が必要です。一定の間隔で2~3回接種して最小限必要な免疫をつけた後、約1年後に追加接種をして十分な免疫をつけるのが一般的です。 ③他の予防接種をする場合は1週間空けます。 ④不活化ワクチンは生ワクチンの④の様な事は有りません。



◇ 副反応

ワクチンを接種した際に副次的に起こる体に有害な反応のこと。

薬の場合は、副作用と言いますが、ワクチンでは副反応と言います。

予防接種後、接種した部位が赤くなったり、熱が出たりするのが一般的によく認められるワクチンの副反応です。まれに、アナフィラキシーという思い症状が出る事もあります。

↳ ワクチンが体に合わず、アレルギー反応などにより呼吸困難やショックなどの強い症状が出ること

◇ ワクチンの同時接種

- 同時接種とは同じ日に同じ医療機関で、1度の受診機会に複数のワクチンを接種する事を言います。

同時接種については、医師の判断により行う事が出来、最大5ヶ所まで接種できます。

それぞれのワクチンを混合する事は出来ないため、3種類のワクチンを接種する場合は…

例) 右腕に2ヶ所、左腕に1ヶ所で3回接種します。

- 同時接種により、それぞれのワクチンの効果が弱まる事は有りません。
- 同時接種による副反応は、ひとつずつ接種するより多くなるという報告もありますが、一般的には同時に接種した場合も単独で接種した場合も変わらないとされています。

◇ 予防接種後の過ごし方

予防接種後30分は、重篤な副反応(アナフィラキシー)にそなえ、念の為、接種場所の近くにいるか、すぐに受診できるようにします。

接種当日は、激しく体を動かさなければ、普段通りの生活が可能です。

入浴もできますが、接種箇所を触らない様にします。



◇ 海外旅行に行く時に注意したいこと

海外旅行へ行く時は忘れないで…保険とパスポートと**ワクチン接種!**

パスポートがなければ入国出来ないのは当然ですが、ワクチンを接種していなければ入れない国があります。

カルメーンやガーナなどのアフリカの国々や南米の一部の国は、^{おうねつ}黄熱のリスクが高いため、予防接種を済ませていないと入国出来ないのです。

日本では制圧されていたり、稀にしか発生しない感染症でも、広い世界では流行しているものが沢山あります。

黄熱以外にも狂犬病、破傷風、ポリオ、コレラ、ジフテリアなどは、

いまだに国によっては感染の危険がある病気です。

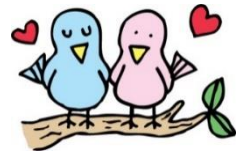
先進国のアメリカや近隣のアジアでも感染のリスクがあります。



★海外にお出掛けの際は、**渡航先に合わせてトラベラーズワクチンが必要ないか確認しましょう。**
又、感染症が流行していないか、同時に確認しましょう。

今年、近隣で発生した麻疹は、海外からの持ち込みと言われています。
感染症の確認、自分の予防接種歴をきちんと確認し、感染症拡大を防ぎましょう。

肌にふれると、こんなにいいことがある スキンシップで愛情アップ!!



小名木川保育園
看護師の知恵袋

スキンシップをとる事による子どもの成長への影響に関して、色々な事がわかってきています。

スキンシップを沢山とっている子は、風邪をひきにくかったり、表情が豊かだったり・・・そんな風を感じた事はありませんか？それは、安心できる大人との肌の触れ合いが、子どもの心と体、脳に良い影響を与えているからと言われています。

1. スキンシップで、愛情ホルモン・安心ホルモン（オキシトシン）を分泌させる！ オキシトシンの効果は？

- ・ **信頼が深まる**：人は誰かに心地よく触れられている時に、脳からホルモンが分泌されます。

このホルモンをオキシトシンと言い、人と人が触れ合う事で盛んに分泌されます。これが分泌されると、その人への信頼が深まると言われています。

又、不思議な事に、触れている人自身（私たち）にもオキシトシンが分泌

されるので、リラックスした状態になります。私たちが子どもを抱き

しめたり、肌に頬をくっつけた時などに、ほっとした経験があると思いますが、

このホルモンの効果だったのです。日常のスキンシップが無意識のうちにストレス解消となっているのですね。そしてスキンシップをしている相手に愛情を深く感じる様になり、これを『愛情の連鎖が生まれる』と言うそうです。

- ・ **情緒が安定する**：オキシトシンには緊張をほぐして気持ちを落ち着かせる効果もあります。

不安な時に抱きしめてもらう事で「愛されている安心感」を得る事ができ、素直に感情表現が出来る様になるのです。



2. スキンシップで体の成長が促され、免疫力もアップ！

- ・ **成長ホルモンの分泌を促し、病気に負けない体を作る**

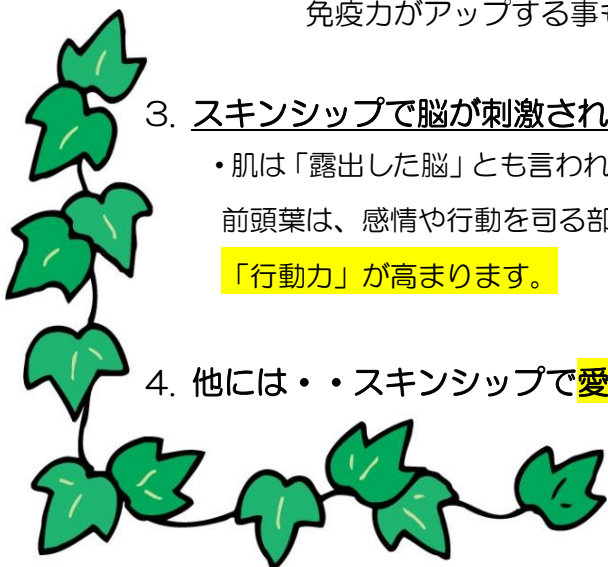
：未熟児の赤ちゃんにベビーマッサージをすると、成長ホルモンが増えて体重の増加が早くなるという報告が出ています。又、体の調子を整える神経バランスが整うので、免疫力がアップする事も分かっています。



3. スキンシップで脳が刺激されて好奇心が高まる！

- ・ 肌は「露出した脳」とも言われています。肌から受けた刺激は、脳の中にある前頭葉を刺激します。前頭葉は、感情や行動を司る部分なので、スキンシップを沢山とる事で、**子どもの「好奇心」と「行動力」**が高まります。

- 4. 他には・・・スキンシップで**愛情が深まる、社会性が高まる、IQが高くなる、ストレス耐性が上がるなどの効果がある**と言われています。



☆ スキンシップは、誰が行っても効果的

です！
ママだけでなく、パパ、おじいちゃん、おばあちゃん、お友だち、他の保育者など（もちろん保育士も）沢山の人とスキンシップをして下さい。

親離れをしてしまう前にたくさんスキンシップをして、たくさん愛情ホルモンを分泌させましょう。



☆ 年齢制限はありません！

低年齢であるほど、オキシトシンの効果が強く表れる傾向があるようですが、年齢に制限はありません。抱っこなど、いくつになってもして下さい。

年齢に応じたスキンシップ（求めてきたスキンシップ）を行って下さい。

☆ 幼少期に蓄積されたスキンシップの効果は一生続くと言われて

います。
沢山甘えさせる方が、子どもの自立を促すことも出来ます。

☆ オキシトシンは5~10分程度のスキンシップでも分泌され、その後50~60分程は触れていなくても濃度が高い状態を保つ事が分かっています。



• 手をつないで歩く、子どもを膝の上に乗せて話をする、

添い寝をするなど、時間で出来る日常のスキンシップです。

短時間でも良いので子どもと触れ合い、スキンシップタイムには子どもの事をしっかりと見つめ、言葉掛けなどをして濃密な時間を心掛ける様にしてみてください。

褒める時

大きさに頭をなでたり、肩や背中をさすってあげましょう。赤ちゃんなら抱っこしてリズムカルに左右に揺れる

のも良いです。

スキンシップと共にオーバーアクションすると嬉しさも倍増します。



叱る時

スキンシップをとりながら叱ると気持ち伝わりやすくなります。子どもの手を握り、肩を抱いて目を見て、叱っている理由を話しましょう。叱った後は子どもをギュッと抱き締め、

安心させてあげて下さい。



寝る前・寝かしつけの時

添い寝もスキンシップの一つ。心臓の音や体温を感じる事が出来るので安心します。他におやすみの挨拶としてギュッと抱き締めたり、キスをしたりしながら、「おやすみ」をします



遊ぶ時

子どもの好きな様に遊んであげると、子どもの自尊心が育まれ、親子の絆も強まります。スキンシップは時間の長さより「回数と質」がポイントになります。



歯磨きの時

歯磨きの時に寝かせてする場合など、親の脚の間に子どもを寝かせます。脚が子どもの頬にくっついて体温を感じ安心したりします。



ほっぺでスリスリ

朝に起こす時など、子どもの頬に自分の頬をスリスリして起こします。すると、子どもも嬉しそうです。他に何気無い時間でも

スリスリしてみして下さい。



お風呂の時

手のひらに石鹸を泡立てて、体をなでながら洗ってみましょう。スキンシップの効果もあり、手ので肌のちょっとした変化に気を付ける事も出来ます。親子で

背中洗いっこも良いですね。

